

# 正しい努力で、サーダナーという木に水をやりなさい

2019年5月1日

読者の皆さん、

シッダ・ヨーガの道において、5月はバーバの月です。シュリー・グルマーイはこの月を、世界中を旅してシッダ・ヨーガの教えを授けた、彼女の敬愛するグル、バーバ・ムクターナンダにささげてきました。

このバーバの誕生日の月に、バーバの人生を祝う時、グルマーイは私たちにバーバのしるしに気をつけることを勧めています——自然や私たちの瞑想体験の中、そして一日の中で思いがけず訪れる考えや感情、あるいはインスピレーションの中に。私は皆さんが今月、この意識を保って、あなたのために何が展開していくかを見ることをお勧めします。バーバのしるしを発見することは、彼の慈悲深く、永続する存在とつながり、体験する方法です。そのようなしるしは、情熱をもってサーダナーを続けていくよう私たちを励ましてくれます。

メッセージの中でグルマーイは、私たちがさらに熱心にサーダナーを進めていくための具体的な方法を与えています。2019年の「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」の中で、グルマーイは「正しい努力」と、マインドを優しくそれ自身の光の方へと向けさせる、繰り返し行う実践の重要性について強調しています。グルマーイは私たちのために、サーダナーにおける正しい努力とは何であるかを明らかにし、安定した実践を通し、正しい種類の努力を続けることによって、私たちは自分自身のマインドの輝きを体験するようになる、と教えています。

ですから今月は、グルマリーのメッセージに戻り、グルマリーがどのように「正しい努力」について教えているかの記憶を新たにしてください。そして一日を過ごす中で、さまざまな瞬間に自分自身にこう問い掛けてください。「今この時に、私ができる正しい努力とは何だろうか」

2019年、私たちは、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトにある充実した掲載の数々を通して、繰り返しグルマリーのメッセージに取り組んできました。新しいグルマリーのメッセージについての物語や、2019年の「スウィート・サプライズ」の複数回参加パッケージなどと共に、今月のウェブサイトではまた、次のような特集もしています。

- **バーバ・ムクターナンダの誕生日を祝うシッダ・ヨーガ・オーディオ・サツァング:「マインド」**。毎年5月に、私たちはシッダ・ヨーガ・オーディオ・サツァングでバーバの誕生日を祝います。このサツァングは、ウェブキャスト配信により、5月1日から5月31日まで参加可能です。また、世界中のシッダ・ヨーガ・アーシュラムや瞑想センターで、決められた日に参加することもできます。
- **バーバが、精神的自伝である、『プレイ・オブ・コンシャスネス』を書き始めた日の50周年記念日についての、ウィリアム・K・マホーニー教授による『プレイ・オブ・コンシャスネス』の解説**。広大な寛容と慈愛から、1969年5月12日、バーバ・ジは彼自身のサーダナーのこの記録を書き始めました。それは今でも、世界中の何千という探究者たちの人生を変容させ続けています。
- **「グルマリーのメッセージに関するワークブック」の第14週から第17週。**
- **教典からの文章は、グルマリーのメッセージの学びを豊かにしてくれます**。これらの中には、『シュリー・バガヴァッド・ギーター』からの幾つかの詩節があります。グルマリーはメッセージの講話の中でこの教典から引用しており、また、それを2019年の私たちの学びのための教典として選定しています。
- **瞑想講座第5回:表題は「呼吸は先導者である」です**。グルマリーは、それぞれの瞑想講座に具体的な表題を選んでいきます。それらは、私たちの努力を活性化する手段を与えます。

今年のバーバの太陰暦の誕生日は5月18日で、ヒンズー教の太陰暦の月、ヴァイシャーカの満月の日です。毎年私たちはバーバの月に、世界中のさまざまな地域の上弦の月が満月に到達する様子を追い掛けます。ですから、あなたのいる場所からあなたのバーバの月の写真を送りたいという招待状を読んでください。

母の日は、世界中の多くの地域で5月12日(日)に祝われます。それは私たちの命を育む力である母を敬い、彼女たちが子どもたちを慈しむ中で示す、その限りない愛、忍耐、そして粘り強さをたたえる日です。グルマーイはメッセージの中で、それらは私たちがサーダナーで身に付けることができる同じ資質であると、私たちに教えています。

グルマーイのメッセージに積極的に取り組むことを通してサーダナーを続けていくことは、何と楽しいことでしょうか。

遠い昔から、詩聖たちは、寛大な心で英知を分け与え、神を知るためのサーダナーの道をたどるようにと、私たちに励ましてきました。ここで、ラヒームという16世紀のムガル帝国時代のインドの詩聖から、そのようなインスピレーションを与えてくれるドーハ、すなわち二行連句の一つをお届けします。

ラヒームは言います。

焦点を一点に集め、一つの務めに向かう時、その時には、他のあらゆる務めも確実に実を結ぶだろう。

あなたが木の根に水をやる時、木は茂り、葉は芽吹き、豊かに花や果実を実らせるだろう。

尊敬を込めて

ガリマ・ボーワンカー



© 2019 SYDA Foundation®.著作権所有。